

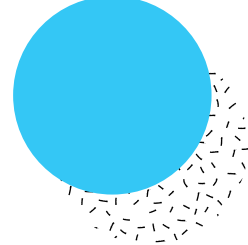
wundervolles ich



Digitale Lektion 1

Workshop zum Aufbau
von Körpervertrauen
und Selbstbewusstsein





Dauer

3 Unterrichtseinheiten von jeweils ca.
45 Minuten

Materialien

Für alle Einheiten

- Computer mit Projektionsmöglichkeit
– einer für die Kursleitung

Lektion 1

- **Konkurrieren und vergleichen**
Video (www.bit.ly/Dove_konkurrieren_und_vergleichen)
- **Wenn ich vergleiche**
Schüler-Handout – eins pro
SchülerIn

Lektion 2

- **Bodytalk**
Video (www.bit.ly/Dove_bodytalk)
- **Den Spieß umdrehen**
Schülerarbeitsblatt – eins pro
SchülerIn

Lektion 3

- **Medien und Prominente**
Video (www.bit.ly/Dove_Medien_und_Prominente)
- **Positive Gedanken** Schüler-
Arbeitsblatt – eins pro SchülerIn
- **3–2–1 Exit Slip** Schülerarbeitsblatt –
eins pro SchülerIn

Alle digitalen Lektionen

- Computer mit Kamera, Mikrofon
und digitaler Lernplattform – einer
für den Moderator
- Schulmaterial für zu Hause
(z. B. Bleistifte, Blankopapier,
Bastelmaterial usw.)

Hinweis: Unten sind
Moderationsoptionen, wenn die
Schüler*innen sich in einer digitalen
Situation befinden. Die Arbeitsblätter
können digital zur Verfügung gestellt,
zu Hause ausgedruckt oder als
bearbeitbare Microsoft Word-Vorlage
zur Verfügung gestellt werden per
E-Mail, über Lernmanagementsysteme
oder ein live/gemeinsames Dokument.

Digitale Lektion 1

Überblick

In dieser Übungsreihe werden die Schüler*innen Grundregeln für ein respektvolles Verhalten aufstellen, bevor sie das Konzept des Körperbewusstseins kennenlernen. Sie werden herausfinden, wie das Vergleichen mit anderen, sowohl persönlich als auch in den Medien, negative Folgen haben kann, indem ihnen „Schönheitsideale“ sowie „gesunde Ideale“ nähergebracht werden. Sie lernen die Auswirkungen von Bodytalk (= das Sprechen über Aussehen und Körper) kennen und üben, „den Spieß umzudrehen“, bevor sie über ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen mit Vergleichen nachdenken.

Hintergrund

Das Körperbewusstsein ist definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.¹ Die Forschung zeigt, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Es ist wahrscheinlicher, dass Menschen ungesunde Dinge tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Körperfunktionalität konzentrieren.²

Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern zu Körperunzufriedenheit führen können. Einige dieser Faktoren sind Körperbilder in den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freund*innen, ein bestimmtes Aussehen anzustreben, sowie Hänseleien und Mobbing von Gleichaltrigen. Alle Gespräche über den Körper oder den Körpertyp (auch positive Aussagen) können zu negativen Gefühlen gegenüber dem eigenen Körper führen.³

Das Konzept der „Schönheitsideale“ beruht auf der Vorstellung, dass die Menschen von dem beeinflusst werden, was uns die Gesellschaft als attraktiv vorgibt – und diese Ideale üben Druck auf uns aus, ihnen zu entsprechen. Menschen aus verschiedenen Kulturen können unterschiedliche Schönheitsideale haben.

¹ Cash & Prunzinsky, 1990.

² Thompson & Stice, 2001.

³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

In den Vereinigten Staaten und in Großbritannien beispielsweise ist das vorherrschende Schönheitsideal für Mädchen, unrealistisch dünn zu sein.⁴ Die Forschung zeigt, dass Schönheitsideale bei Kindern und Erwachsenen zu ungesunden Verhaltensweisen führen. Das heißt, wenn ein Mädchen Medien konsumiert (einschließlich Fernsehen, Zeitschriften und sozialer Medien), setzt es sich wahrscheinlich unrealistische Ziele für seinen eigenen Körper. Dies kann dazu führen, dass sie ihren Körper nicht mag, sich schämt und schuldig fühlt und eher zu ungesunden Verhaltensweisen neigt. Bei Jungen und Männern lauten die Schönheitsideale schlank und muskulös. Wenn ein Junge Medien konsumiert, ist es wahrscheinlich, dass er sich unrealistische Ziele für seinen eigenen Körper setzt. Dies kann dazu führen, dass Jungen und Mädchen sich für ihren Körper schämen und das Risiko von ungesunden Verhaltensweisen eingehen, um den Idealen der Populärkultur zu entsprechen.

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Erzieher*innen die Möglichkeit haben, das Körperbewusstsein junger Menschen zu stärken. Erwachsene können Kindern dabei helfen, sich der Faktoren bewusst zu werden, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen. Außerdem können sie gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Kinder sind gesünder, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während ihrer Entwicklung auftreten. Sie haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.

Forschungen haben ergeben, dass das Selbstvertrauen in den eigenen Körper mit unterstützenden Beziehungen wächst anstatt durch die, die auf Konkurrenz oder Vergleichen basieren. Regelmäßige Gespräche über diese Themen ermutigen Kinder, sich mit Gleichaltrigen zu identifizieren und sich mit ihnen zu verbinden, anstatt sich mit anderen zu vergleichen.

Amazing Me wurde von Marisol Perez und Kimberly Yu vom REACH-Institut an der Arizona State University entwickelt. Es wurde an den Lehrplan Confident Me für die Mittelstufe von Philippa C. Deidrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis-Smith, Nadia Craddock und Sharon Haywood angepasst.

Ziele

Die Schüler*innen werden

- Körperbewusstsein und Bodytalk (= das Sprechen über Aussehen und Körper) definieren,
- die negativen Folgen von Körpervergleichen verstehen,
- lernen, alternative Gesprächsthemen anzusprechen, die nichts mit dem Aussehen zu tun haben,
- sich darin üben, gesunde Unterhaltungen zu führen.



⁴ Thompson & Stice, 2001.

Grundlegende Frage

Wenn wir wissen, dass jeder Mensch anders ist, warum vergleichen wir uns dann mit anderen?

Vorbereitung der Unterrichtslektionen

- Stelle sicher, dass alle Schüler*innen vor jeder Unterrichtseinheit Zugang zu allen erforderlichen Arbeitsblättern haben. Wenn sie sich im Homeschooling befinden, können die Schüler*innen sie zu Hause ausdrucken, gemeinsam genutzte Online-Dokumente verwenden oder du stellst sie ihnen über die von euch genutzte digitale Lernplattform zur Verfügung.
- Bei Aktivitäten, die eine Partner*innen- oder Gruppenarbeit erfordern, können die Schüler*innen ihre Antworten laut aussprechen. Außerdem kannst du die Schüler*innen dazu ermutigen, ihre Antworten aufzuschreiben, um auch später darauf zugreifen zu können, einem Livedokument oder einem gemeinsam geteilten Dokument hinzuzufügen oder in einer Chatbox zu kommentieren. Alternativ können vor der Unterrichtseinheit Gruppenräume im Lernmanagementsystem vorbereitet werden.
 - Plattformen wie Zoom ermöglichen es, die Teilnehmenden vorab den Gruppenräumen zuzuweisen. Google Meet wird die Schüler*innen nach dem Zufallsprinzip verteilen.

Verwendung dieses Leitfadens

Ziel dieses Leitfadens ist es, Lehrkräften ein komplettes Set mit Unterrichtsmaterial zum Thema Vergleiche und Körperbewusstsein an die Hand zu geben. Er enthält Anleitungen für die einzelnen Seiten, um sicherzustellen, dass die Lehrer*innen darauf vorbereitet sind, die praktischen Inhalte der Präsentation zu erklären, zu diskutieren und zu vermitteln. Die Lehrkräfte können die Texte gern anpassen und überarbeiten, um sie an den aktuellen Lernstand der Schüler*innen anzupassen. Die Präsentation wurde für drei Unterrichtseinheiten konzipiert, kann aber je nach den Bedürfnissen der Schüler*innen und der verfügbaren Zeit flexibel gestaltet werden. Die Einheiten sollten jedoch in der richtigen Reihenfolge präsentiert werden. Ein Wörterverzeichnis am Ende der Präsentation unterstützt Lehrkräfte und Schüler*innen bei der Definition von Schlüsselbegriffen und Konzepten, die in den Übungen vorgestellt werden.

Die begleitende Präsentation wurde mit PowerPoint erstellt, damit sie in den meisten Klassenzimmern eingesetzt werden kann. Wenn ein Laptop mit einem LCD-Projektor verwendet wird, kannst du durch Klicken ganz einfach durch die PowerPoint-Präsentation führen. Alle interaktiven Aspekte der Präsentation sind so eingestellt, dass sie durch Anklicken aktiviert werden. Dazu gehören Bilder, Textfelder und Links, die in deinem Webbrowser angezeigt werden. Wenn du ein interaktives Whiteboard verwendest, tippe mit deinem Finger oder einem Stift auf die jeweiligen Seiten, um die interaktiven Aspekte der Präsentation zu aktivieren. In den Notizen findest du auf jeder Seite Informationen zum weiteren Vorgehen.



Pläne für die Lektion

Lektion 1 (Seiten 1–4)

Überblick

Die Schüler*innen beginnen diese Unterrichtsreihe mit der Festlegung von Grundregeln für respektvolles Verhalten. Danach lernen sie das Konzept des Körperbewusstseins kennen, bevor sie erfahren, inwiefern das Vergleichen mit anderen negative Auswirkungen haben kann. Zum Abschluss werden die Schüler*innen über ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen mit Vergleichen reflektieren.

Seite 1 – Heute ...

- Teile den Schüler*innen mit, dass ihr heute über eure Körper sprechen werdet
- Beziehe die Schüler*innen in die Aufstellung von „Grundregeln“ für die Diskussion mit ein, indem du sie fragst: „Wie schaffen wir einen sicheren, respektvollen und freundlichen Raum für Gespräche über unseren Körper?“
- Beispiele könnten sein: „respektvoll zuhören“, „sich gegenseitig nicht unterbrechen“, „Ideen infrage stellen, ohne andere zu kritisieren“, „keine Beleidigungen“, „jeden zu Wort kommen lassen“ usw.
 - Schreibe die Antworten an die Tafel und lasse sie dort während der gesamten Unterrichtseinheit(en) zum Thema stehen.
 - Verweise bei Bedarf auf die Grundregeln der Schüler*innen, um sie daran zu erinnern, wie wichtig es ist, sich bei diesen sensiblen Gesprächen gegenseitig zu respektieren.

ONLINE-MÖGLICHKEIT

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem Live-/gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chat zu kommentieren.

Seite 2 – Körpervertrauen

- Stelle den Schüler*innen das Konzept des Körperbewusstseins vor – also das Gefühl der Liebe und des Respekts für unseren Körper und seine Fähigkeiten. Körperbewusstsein bedeutet, wie eine Person über ihr Aussehen denkt. Das kann ihre Körperform, ihre Größe oder ihr Gewicht einschließen
- Wenn du selbstbewusst bist, kannst du⁵
 - dich auf das fokussieren, was dein Körper kann,
 - akzeptieren, wie du aussiehst, und dich darüber freuen,
 - die einzigartigen Dinge an deinem Körper schätzen,
 - die Dinge, die du an deinem Körper nicht magst, akzeptieren,
 - deinen Körper für alles, was er für dich tut, respektieren und bewundern.



⁵ Wood-Barcalow, et al., 2010; Tylka & Wood-Barcalow 2015.

Seite 3 – Vergleiche

- Informiere die Schüler*innen darüber, dass es ihrem Körperbewusstsein schaden kann, sich mit anderen zu vergleichen.
- Klicke, um das Video **Konkurrieren und vergleichen** (www.bit.ly/Dove_konkurrieren_und_vergleichen) zu zeigen
- Nachdem du das Video gezeigt hast, kannst du der Klasse eine oder mehrere der folgenden Fragen stellen:
 - Wie fühlt sich Smoky Quartz, als sie beginnt, sich mit Sardonyx zu vergleichen?
 - **Mögliche Antworten sind:** Sie beginnt, sich über ihren Körper und ihr Aussehen zu ärgern. Sie beginnt zu spüren, dass ihr Körper nicht so gut ist wie der von Sardonyx. Usw.
 - Was hat geholfen, dass sich Smoky Quartz besser gefühlt hat, nachdem sie verärgert war?
 - **Mögliche Antworten sind:** Sie erkannte, dass jeder Körper einzigartig ist, aber dass dies nicht heißt, dass der eine besser als der andere ist. Jeder Körper hat andere und besondere Eigenschaften. Smoky Quartz kann besondere Dinge mit ihrem Körper machen und Sardonyx kann ebenfalls besondere Dinge mit ihrem Körper tun. Usw.)

Seite 4 – Zustimmung oder ablehnen

- Erkläre den Schüler*innen, dass sie eine Reihe von Aussagen auf dem Bildschirm sehen werden. Wenn sie der Aussage ZUSTIMMEN, sollen sie aufstehen/steht bleiben. Wenn sie mit der Aussage NICHT einverstanden sind, sollen sie sich hinsetzen/sitzen bleiben.
- Klicke, um die erste Aussage anzuzeigen: „1. Smoky Quartz war verärgert, nachdem sie sich mit Sardonyx verglichen hat.“ Bitte die Schüler*innen, aufzustehen oder sitzen zu bleiben.
- Klicke erneut, um die zweite Aussage anzuzeigen: „2. Ich kann nachempfinden, wie sich Smoky Quartz im Video gefühlt hat.“ Bitte die Schüler*innen, zu stehen oder zu sitzen.
- Klicke ein drittes Mal, um die nächste Aussage anzuzeigen: „3. Ich vergleiche mich mit anderen.“ Bitte die Schüler*innen zu stehen oder zu sitzen.
- Klicke ein viertes Mal, um die nächste Aussage anzuzeigen: „4. Mich mit anderen zu vergleichen ist schlecht für mich.“ Bitte die Schüler*innen, zu stehen oder zu sitzen.
- Klicke ein fünftes Mal, um die nächste Aussage anzuzeigen: „5. Mir fallen einige Dinge ein, die ich an meinem Körper liebe.“ Bitte die Schüler*innen, zu stehen oder zu sitzen.

ABSTIMMUNGS- MÖGLICHKEITEN

- Die Schüler*innen können sitzen bleiben und auf die Ecke des Raumes zeigen, die ihre Meinung am besten ausdrückt.
- Die Schüler*innen können sitzen und stehen, um zu- bzw. nicht zuzustimmen.
- Die Schüler*innen können „Ich stimme zu/nicht zu.“ auf kleine Zettel schreiben und sie hochhalten.
- Die Schüler*innen können einen Daumen hoch oder runter zeigen.

- Klicke ein sechstes Mal, um die nächste Aussage anzuzeigen: „6. Ich kann meinen Freund*innen helfen sich selbst mehr zu mögen.“ Bitte die Schüler*innen, zu stehen oder zu sitzen.
- Klicke ein siebtes Mal, um die letzte Aussage anzuzeigen: „7. Alle Körper sind tolle Körper.“ Bitte die Schüler*innen, zu stehen oder zu sitzen.
- Überprüfe die Antworten der Schüler*innen, auf die verschiedenen Aussagen und gehe jeweils auf die Antworten ein, die am häufigsten aufgetaucht sind. Vertiefe und verstärke die Schlüsselbotschaften des Films.
- Verteile ein **Konkurrieren und vergleichen**-Arbeitsblatt an jede*n Schüler*in. Ermutige die Schüler*innen, sorgfältig darüber nachzudenken, wie sie sich bei Vergleichen fühlen.
 - **Hinweis:** Wenn die Schüler*innen Schwierigkeiten haben, das Arbeitsblatt selbstständig auszufüllen, könnt ihr es in der ganzen Klasse oder in kleinen Gruppen erarbeiten. Dabei könnt ihr Informationen aus der Diskussion und dem Video verwenden, um die Lücken zu füllen.
- Vielleicht gibt es Schüler*innen, die gern ihre eigene Geschichten vorlesen möchten. Lass sie vorlesen und ermögliche nach jeder Geschichte eine kurze Reflexion, die an das in der Lektion bereits Gelernte anknüpft.

Einheit 2 (Seiten 5–10)

Inhalt

Die Schüler*innen setzen diese Unterrichtseinheit fort, indem sie etwas über „Schönheitsideale“ und „gesunde Ideale“ lernen. Sie werden die Auswirkungen vom Sprechen über Körper und Aussehen untersuchen, bevor sie in einem Brainstorming Gesprächsthemen finden, die nichts mit Äußerlichkeiten zu tun haben. Die Schüler*innen werden üben, ihre Gesprächsroutinen so zu verändern, dass sie körperbezogene Gespräche gezielt vermeiden.

Seite 5 – Warum vergleichen wir?

- Beginne die Stunde, indem du das, was die Schüler*innen bereits über Körpervergleiche und deren Auswirkungen auf das Körperbewusstsein gelernt haben, wiederholst und vertieft.
- Informiere die Schüler*innen darüber, dass es häufig vorkommt, dass man sich mit Freunden und Familienmitgliedern vergleicht – aber genauso vergleicht man sich auch mit der Gesellschaft. Die Gesellschaft kann das Bild eines „idealen“ Aussehens zu einem bestimmten Zeitpunkt fördern. Dies wird als „Schönheitsideal“ bezeichnet.⁶
- Klicke, um den Schüler*innen die folgenden Punkte über Schönheitsideale zu zeigen, die sie sich merken sollen:⁷
 - Es ist unmöglich, sie zu erreichen.
 - Sie beruhen auf Meinungen.

⁶ www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/english/personal_care_unidentified/all/appearance_ideals_-_student_activity_sheets-717945.pdf.

⁷ Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300–308.

- Sie ändern sich ständig.
- Sie sind unrealistisch.
- Ermutige die Schüler*innen, sich daran zu erinnern, dass ihr Aussehen kein Maßstab dafür ist, wie viel sie wert sind. Sie können sich auf andere Eigenschaften und Fähigkeiten konzentrieren, die sie haben, z. B. wie sie sich fühlen und was ihr Körper leisten kann. Dies wird als „gesundes Ideal“ bezeichnet.
- Weitere Aktivitäten und Informationen findest du unter: www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/english/personal_care_unidentified/all/appearance_ideals_-_student_activity_sheets-717945.pdf.
- **Seite 6 – Bodytalk**
- Erkläre den Schüler*innen, dass ein Weg, um Vergleiche und Konkurrenzdenken zu vermeiden, darin besteht, es zu vermeiden, über Körper zu sprechen.
- Klicke, um das Video **Bodytalk** (www.bit.ly/Dove_bodytalk) zu zeigen.
- Nachdem du das Video gezeigt hast, kannst du der Klasse eine oder mehrere der folgenden Fragen stellen:
 - Was sind einige von Bismuths Fähigkeiten?
 - **Mögliche Antworten:** Loyalität; Stärke; kann die Hand in eine Säge verwandeln und Dinge schneiden; kann mit den Händen Dinge bauen und malen usw.
 - Warum kann das Sprechen über den Körper verletzend oder verärgert sein?
 - **Mögliche Antworten:** unangenehm oder peinlich; kann jemandem das Gefühl geben, er müsse auf eine bestimmte Art aussehen; Vergleiche hervorrufen; jemanden dazu bringen, sein Aussehen zu ändern, um anderen zu gefallen usw.



Seite 7 – Wie verbreitet ist Bodytalk?

- Erkläre den Schüler*innen, dass wir üben werden, „Bodytalk“ – also das Reden über Körper und Aussehen – zu erkennen und zu stoppen. Dadurch können die negativen Folgen vermieden werden.
- Bitte die Schüler*innen, die Hand zu heben, wenn sie in der letzten Woche Teil von einem Gespräch über das Aussehen einer Person waren.
- Zähle, wie viele Schüler*innen die Hand heben, und berechne daraus den Prozentsatz der Klasse, der an „Bodytalk“ teilgenommen hat (Anzahl der gehobenen Hände geteilt durch die gesamte Anzahl der Schüler*innen mal 100). Trage die Zahlen auf der Folie ein und klicke, um den Prozentsatz anzuzeigen.
- Das Ziel dieser Aktivität ist es, zu zeigen, dass Bodytalk weit verbreitet ist. Wir wollen also, dass die Mehrheit der Klasse bei dieser Aktivität die Hand hebt. Wenn die Mehrheit der Klasse mit „Nein“ auf die Frage auf der Seite antwortet, stelle so lange Fragen, bis die Mehrheit der Klasse ihre Hand hebt. Folgeaussagen können sein: Hebt eure Hände, wenn ihr jemals gehört habt, wie ein Freund über das Aussehen von jemandem gesprochen hat. Hebt eure Hände, wenn ihr schon mal gehört habt, wie ein*e Freund*in über das Aussehen einer Person gesprochen hat. Hebt eure Hände, wenn ihr euren Vater schon einmal darüber reden gehört habt, wie jemand aussieht. Hebt die Hand, wenn ihr euren Bruder oder eure Schwester schon einmal darüber reden gehört habt, wie jemand aussieht.

Seite 8 – Drehen wir den Spieß um!

- Frage die Schüler*innen: „Welche Probleme verursacht Bodytalk?“ Verdeutliche, dass sogar positive Anmerkungen zum Aussehen negative Folgen haben können. Frage, warum das so ist, und gib ein bis zwei Freiwilligen die Möglichkeit, sich zu äußern. *Mögliche Antworten könnten wie folgt lauten:*
 - Man fokussiert/beschränkt sich immer noch darauf, wie jemand aussieht.
 - Man könnte damit das Schönheitsideal verstärken.
 - Jemand, der diese Eigenschaft nicht hat, beginnt sich damit zu vergleichen.
 - Man vergleicht sich selbst mit der Person, mit der man oder über die man spricht.
- Bespreche mit den Schüler*innen, dass das Sprechen über das Aussehen weit verbreitet ist und dass wir manchmal gar nicht merken, dass wir es tun und vorantreiben. Wir werden üben, das Sprechen über Aussehen und Körper zu stoppen, wenn wir merken, dass es stattfindet.
- Fordere die Klasse auf, sich Gesprächsthemen zu überlegen, die sich nicht um den Körper oder das Aussehen von Menschen drehen. Einige Beispiele sind: Sport, Schule, Musik, Familie, Haustiere usw. Notiere alle Ideen an der Tafel, die den Schüler*innen innerhalb von fünf Minuten einfallen.

Seite 9 – Übung: den Spieß umdrehen

- Bitte die Schüler*innen, sich jeweils eine*n Partner*in zu suchen, damit immer ein Duo mit „Partner*in A“ und „Partner*in B“ entsteht.
- Informiere sie, dass eine Reihe von Aussagen auf dem Bildschirm erscheinen wird.

Eine Person liest das Beispiel vor, während die andere einen Weg finden muss, die Aussage zu „drehen“, indem sie über etwas anderes als das Aussehen spricht.

- **Mögliche Antworten auf die Beispiele könnten sein:** „Was ist dein Lieblingssport?“ „Wer, findest du, ist der/die beste Künstler*in in unserer Klasse?“ „Ich mache mir Sorgen wegen der Mathearbeit, mit wem sollte ich deiner Meinung nach arbeiten?“ „Ich mag es, dass jede*r einzigartig ist und anders aussieht. Ist es nicht cool, dass wir alle verschiedene Dinge gut können?“
- Klicke, um die erste Aussage anzuzeigen: „Wer, findest du, ist die bestaussehende Person in der Klasse?“. Gib ein bis zwei Minuten Zeit für ein Gespräch. Erinnere die Schüler*innen daran, dass das Ziel darin besteht, über etwas anderes als das Aussehen zu sprechen.
- Klicke, um die zweite Aussage anzuzeigen: „Hast du seine Muskeln gesehen? Wie ist er so stark geworden?“ Gib ein bis zwei Minuten Zeit für ein Gespräch.
- Klicke, um die dritte Aussage anzuzeigen: „Hast du abgenommen? Du siehst gut aus.“ Gib ein bis zwei Minuten Zeit für ein Gespräch.
- Klicke, um die letzte Aussage anzuzeigen: „Ich hasse meine Haare!“ Gib ein bis zwei Minuten Zeit für ein Gespräch.

ONLINE-MÖGLICHKEIT

- Erwäge, diese Aktivität in eine Diskussion mit der ganzen Klasse zu verwandeln
- Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von digitalen Gruppenräumen, in denen die Schüler*innen, in Paare oder Gruppen aufgeteilt, zusammenarbeiten können. Du kannst die Gruppen manuell oder automatisch zuweisen, je nachdem welche Konstellationen gewünscht sind und welche Online-Plattform verwendet wird.

Seite 10 — Lasst uns nachdenken

- Reflektiere den Lernerfolg der Schüler*innen, indem du sie fragst, wie es sich angefühlt hat, „den Spieß umzudrehen“. Was war ihre erste Reaktion, als sie die Fragen hörten? Wie haben sie sich gefühlt, als sie sich nicht an dem Gespräch über das Aussehen beteiligt haben? Was würden sie in Zukunft gerne tun, um das Sprechen über das Aussehen zu stoppen?

Einheit 3 (Seiten 11-14)

Überblick

Die Schüler*innen lernen mehr über Körperunzufriedenheit und positive Affirmationen, bevor sie gemeinsam Plakate oder Karten mit den positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Merkmalen jedes Schülers zu erstellen. Sie können sich auf diese Karten beziehen, wenn sie mit ihrem Körper unzufrieden sind und eine positive Bestätigung brauchen.

Seite 11 — Rückblick

- Festige das bisher Gelernte, indem du den Schüler*innen die folgenden Fragen stellst. Schreibe die Antworten an die Tafel und gehe dabei direkt auf eventuell auftretende Missverständnisse ein.
 - Was ist Körperbewusstsein?

- Warum ist es schlecht, sich mit anderen zu vergleichen?
- Was beinhaltet Sprechen über das Aussehen (Bodytalk)?

Seite 12 – Medien und Berühmtheiten

- Erkläre den Schüler*innen, dass eine der schädlichsten Arten, sich von Körpervergleichen beeinflussen zu lassen, der Vergleich mit Bildern aus den Medien (TV, Zeitschriften und soziale Medien) ist. Das liegt daran, dass diese Bilder oft unrealistisch sind, da es z. B. üblich ist, dass die Bilder „aufpoliert“ (retuschiert) werden und dadurch teilweise Gewohnheiten fördern, die nicht gesund sind.
- Klicke, um das Video **Medien und Prominente** (www.bit.ly/Dove_Medien_und_Prominente) zu zeigen.
- Nachdem du das Video gezeigt hast, kannst du der Klasse eine oder mehrere der folgenden Fragen stellen:
 - In welcher misslichen Lage befindet sich Peridot in dem Video?
 - **Eine mögliche Antwort wäre:** „Sie liebt ihr Tablet, merkt aber, dass sie sich wegen ihres Aussehens schlecht fühlt, weil das Internet unrealistische Erwartungen an die Menschen stellt.“
 - Inwiefern, denkt ihr, stellen die Medien unrealistische Erwartungen an unseren Körper?
 - **Mögliche Antworten:** „Weibliche Models in den Medien sind in der Regel sehr groß und dünn.“ „Männliche Models sind in der Regel groß und muskulös.“ Usw.)
 - Warum nutzen Menschen Filter oder Fotobearbeitungs-Apps? Warum könnte das problematisch sein oder dazu führen, dass sich die Menschen schlecht in ihrem Körper fühlen?
 - **Mögliche Antworten:** „Menschen retuschieren Fotos, um besser auszusehen.“ „Um Dinge zu verbergen, die sie an sich selbst nicht mögen.“ „Sie fühlen sich schlecht, weil sie das Gefühl haben, dass ihr Aussehen nicht gut genug ist.“ „Sie vergleichen sich mit Menschen auf Fotos, die nicht echt sind.“ Usw.

Seite 13 – Körperunzufriedenheit

- Frage die Schüler*innen, was sie unter Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstehen. Stelle nach der Diskussion sicher, dass die Schüler*innen verstehen, dass es um negative Wahrnehmungen und Gefühle geht, die eine Person in Bezug auf ihren Körper hat. Diskutiert in der Klasse, wie der Vergleich mit Bildern aus den Medien zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen kann.
- Fordere die Klasse dazu auf, ein Brainstorming über Dinge zu machen, die dazu führen könnten, dass wir mit unserem Körper unzufrieden sind oder uns mit unserem Aussehen unzufrieden fühlen. Schreib die Antworten in den Kasten auf der Folie.
 - **Mögliche Antworten:** „Unser Gewicht.“ „Der Wunsch, dass unser Körper oder Körperteile auf eine bestimmte Art und Weise aussehen.“ „Die Veränderungen, die der Körper während der Pubertät durchmacht.“ „unsere Größe.“ Usw.
- Besprecht, wie Unzufriedenheit mit dem Körper zu negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen führen kann.

- Erkläre, dass die Schüler*innen heute Karten/Plakate/Poster mit positiven Gedanken erstellen wird, die sie sich anschauen können, wenn Gefühle der Unzufriedenheit mit dem Körper auftreten. Positive Gedanken sind gute oder ermutigende Gedanken, welche die Schüler*innen lesen oder sagen können, wenn sie negative Gedanken über sich selbst haben.

Seite 14 – Positive Gedanken

- Bitte die Schüler*innen, sich eine*n Partner*in zu suchen, und verteile an jede*n Schüler*in ein **Positive Gedanken**-Arbeitsblatt.
- Bitte die Schüler*innen jede Spalte der Tabelle über ihre*n Partner*in auszufüllen. Gib ihnen dafür 5 Minuten Zeit. Falls sie ihre*n Partner*in noch nicht kennen, können sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um über Hobbys, Lieblingsfächer in der Schule, Leistungen usw. zu sprechen.
- Wenn sie fertig sind, bitte die Schüler*innen sich gegenseitig ihre positive Aussagen über ihre Partner vorzulesen. Dabei sollen sie immer mit „Du bist ...“ oder „Dein ...“ beginnen. (z. B.: „Mit deinen Händen kannst du schöne Zeichnungen machen.“ „Mit deinen Beinen kannst du schnell laufen.“ Usw.)
- Nachdem die Schüler*innen mit dem Vorlesen der positive Aussagen fertig sind, bekommt jede*r Schüler*in sein/ihr eigenes Blatt und kann sich einen Moment Zeit nehmen, um die positiven Rückmeldungen anzunehmen und ggf. zu überprüfen.
- Erkläre den Schüler*innen, dass sie nun ihr **Positive Gedanken**-Arbeitsblatt verwenden werden, um Karten/Plakate/Poster für sich selbst zu gestalten.
- Verteile die Kunstmaterialien, die du dafür ausgewählt hast, oder erinnere die Schüler*innen daran, wo sie diese im Klassenzimmer finden.
- Falls nötig, zeige den Schüler*innen ein Beispiel, wie sie ihre Poster gestalten können. Die Vorschläge könnten z. B. wie folgt aussehen:
 - Ihren Namen in die Mitte des Papiers schreiben und es drum herum mit Adjektiven, Qualitäten, Fähigkeiten und einzigartigen Merkmalen füllen.
 - Eine „Du bist ...“ – oder „Dein ...“-Aussage aus dem **Positive Gedanken**-Arbeitsblatt auswählen, die sie in großen Buchstaben schreiben und verzieren.
- Gib den Schüler*innen Zeit, ihr Poster zu gestalten. Wenn es die Zeit erlaubt, können sie auch mehr als ein Poster erstellen. Der Zweck der Poster ist es, dass immer, wenn ein negativer Gedanke aufkommt, der Gedanke gestoppt wird und durch einen positiven Gedanken ersetzt wird (z. B. „Ich mag meine Beine nicht“ durch „Meine Beine lassen mich laufen und tanzen“).
- Bitte die Schüler*innen, sich zu überlegen, wo sie ihr Poster am besten aufbewahren (z. B. im Spind, in einer Mappe, zu Hause am Spiegel usw.).

ONLINE- MÖGLICHKEIT

- Jede Zweiergruppe kann z. B. ein gemeinsames Online-Dokument verwenden.
- Alternativ kannst du vorab bereits Zweierteams zusammenstellen, sodass die Schüler*innen direkt wissen, über welche Person sie das Arbeitsblatt ausfüllen sollen.
- In Zoom können z. B. Breakout-Räume genutzt werden, um allen Gruppen einen eigenen Arbeitsraum zu geben.

Seite 15 — 3-2-1

- Verteile das „3-2-1 Reflexion“ Arbeitsblatt an jede*n Schüler*in.
- Sammle die Arbeitsblätter von den Schüler*innen ein. Wenn die Zeit es erlaubt, wähle einige Fragen aus, die noch übrig sind und diskutiere sie mit der Gruppe. Wenn die Möglichkeit besteht, kannst du mit den Schüler*innen auch nach Abschluss der Unterrichtsstunde über ihre Gedanken und Erlebnisse zum Thema sprechen.

Seite 16 — Wörterverzeichnis

- **Körperbewusstsein:** was eine Person über ihr Aussehen denkt/empfindet.
- **„Bodytalk“/Sprechen über Aussehen und Körper:** ein Gespräch darüber, wie jemand aussieht, z. B. über das Gewicht oder die Größe.
- **Positive Gedanken:** positive Dinge, die du denken oder zu dir selbst sagen kannst.

**ONLINE-
MÖGLICHKEIT**

- Diese Übung eignet sich zur Gruppenarbeit, in einem Live-/Shared-Dokument oder direkt geteilt über eine Lernplattform.



Wenn ich vergleiche

Körperbewusstsein bedeutet, meinen Körper zu mögen. Eine Sache, die ich an meinem Körper mag, ist _____. Wie im Video gesagt wird, ergibt es keinen Sinn, unsere Körper mit anderen zu vergleichen, weil _____.

Das nächste Mal, wenn ich meinen Körper mit anderen vergleichen will, werde ich versuchen, mich an die Dinge zu erinnern, die mich einzigartig machen. Zwei Dinge, die mich einzigartig machen, sind _____ und _____. Jeder Mensch sieht anders aus. Ein Grund, warum das gut ist, ist _____.

Eine Sache, die ich tun kann, um mich in meinem Körper wohlfühlen, ist _____.

Das kann meinem Körperbewusstsein helfen.



Positive Gedanken

Der Name meines Teampartners/meiner Teampartnerin: _____

Einzigartige Fähigkeiten meines Partners /meiner Partnerin	Wie hilft der Körper meines Partners/ meiner Partnerin ihm/ihr bei diesen Fähigkeiten?
Beispiel: Zeichnen	Beispiel: Die Hände meines Partners /meiner Partnerin helfen hm/ihr beim Erstellen schöner Zeichnungen.

3-2-1-Reflexion

Was sind die DREI wichtigsten Punkte, die du in den drei Lektionen über den „Aufbau von Körpervertrauen und Selbstbewusstsein“ gelernt hast?

1.

2.

3.

Was sind ZWEI Dinge, die du aufgrund des Gelernten in deinem Leben ändern wirst?

1.

2.

Was ist EINE Frage, die du noch zu dem heute Gelernten hast?

1.
